

Universidade do Minho
Instituto de Educação

André dos Santos Araújo Lopes

**Relatório de Estágio. Desempenho
académico e adiposidade em adolescentes
de uma escola pública.**



Universidade do Minho
Instituto de Educação

André dos Santos Araújo Lopes

**Relatório de Estágio. Desempenho
académico e adiposidade em adolescentes
de uma escola pública.**

Relatório de estágio apresentado com vista à
obtenção do grau de Mestre em Ensino de
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
(Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de Março e
Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro).

Trabalho realizado sob a orientação da
Prof^a Doutora Maria Beatriz Pereira

Junho de 2012

DECLARAÇÃO

Nome

André dos Santos Araújo Lopes

Correio eletrónico

andrelopesbrg@gmail.com

Cartão do Cidadão

12135579

Título

Relatório de Estágio. Desempenho académico e adiposidade em adolescentes de uma escola pública.

Orientador

Profª Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira

Ano de conclusão

2012

Designação do curso

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTES TRABALHOS APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Universidade do Minho, __ / __ / 2012

Assinatura:

AGRADECIMENTOS

Aos meus avós, irmã, irmão e principalmente à minha mãe e ao João, sem eles nada disto era possível, pois estiveram sempre na minha retaguarda, deram-me sempre o carinho e o amor que precisei, e foram ao longo da minha vida aqueles que me transmitiram os valores pelos quais me rejo e pelos quais luto e tento transmitir. Obrigado por serem o meu porto de abrigo e os meus pilares ao longo deste percurso.

À Professora Doutora Beatriz Pereira, minha supervisora, pela orientação, pela ajuda e pela disponibilidade concedida.

À Maria João Monteiro, minha orientadora e amiga, por todo o apoio, orientação e disponibilidade em me corrigir e me aperfeiçoar, grande parte da minha evolução e crescimento enquanto professor deve-se a ela.

À Rute Santos, pela ajuda e disponibilidade inexcedível, que tornou esta etapa muito mais fácil.

Aos meus “irmãos” do núcleo de estágio pela troca de ideias, partilha de experiências e acima de tudo pela amizade, principalmente o Helder, pois foi com quem partilhei mais de perto este ano de estágio, com quem aprendi e desabafei nos melhores e nos piores momentos e pela sua ajuda incansável.

Aos meus amigos de longa data, que de uma forma ou de outra estão sempre presentes na minha vida e me apoiam quando mais preciso.

RELATÓRIO DE ESTÁGIO. DESEMPENHO ACADÊMICO E ADIPOSIDADE EM ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA

RESUMO

Neste relatório está contemplado o meu percurso durante este ano letivo, são reveladas as minhas aprendizagens e dificuldades ao longo do ano bem como as estratégias que delineie para tornar este trajeto da minha formação o mais benéfico possível e para evoluir enquanto professor.

No documento aqui descrito será apresentado um enquadramento contextual da prática de ensino supervisionada, a organização e gestão do ensino e da aprendizagem, a participação na escola e a relação com a comunidade. É parte integrante do mesmo, uma investigação realizada durante este ano de estágio onde serão apresentados os resultados obtidos relativamente ao desempenho académico e à adiposidade.

São vários os estudos que apontam para os malefícios do excesso de adiposidade em crianças e adolescentes. O objetivo deste estudo foi o de analisar as diferenças no desempenho académico entre adolescentes com um perímetro da cintura (PC) elevado e com um PC normal, controlando a análise para outras variáveis confundidoras (sexo, idade, estatuto socioeconómico e aptidão cardiorrespiratória) numa amostra de 226 adolescentes (105 meninas e 121 rapazes). Os resultados mostraram que os sujeitos deste estudo com PC inferior ao percentil 85 (P85) apresentam um desempenho académico médio superior relativamente aos sujeitos com $PC \geq P85$ (3.29 ± 0.64 vs 3.20 ± 0.59 , $F_{(2;224)} = 11.320$; $p=0.817$), após ajuste de análise para os efeitos de sexo, estatuto socioeconómico, $Vo_{2máx}$ e idade, embora sem significado estatístico.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física; Aptidão cardiorrespiratória; Adiposidade e Desempenho académico

PRACTICUM REPORT. ACADEMIC ACHIEVEMENT AND ADIPOSITY IN ADOLESCENTS OF A PUBLIC SCHOOL

ABSTRACT

This report contemplates my journey during this school year, my knowledge and my difficulties are revealed, as well as the strategies I planned to make this part of my development as a teacher the most positive and enriching experience as possible.

In this document, it will be presented a contextual framework of some aspects as the supervised teaching practice, the organization and management of teaching and learning, the participation in school and the relation with community. As part of this report, there is an investigation carried out during the course of this internship, presenting the results in relation to the academic achievement and adiposity.

The health-related hazards of the excess of adiposity during childhood and adolescents are well-known. The aim of this study was to analyze the differences in the academic achievement between adolescents with high waist circumference and normal waist circumference, controlling the analysis for sex, VO2max, age and socio-economic status, in a sample of 226 adolescents (105 girls and 121 boys). Results show that those with a waist circumference bellow the 85th percentile performed better academically compared to those with a waist circumference higher that the 85th percentile (3.29 ± 0.64 vs 3.20 ± 0.59 , $F_{(2;224)} = 11.320$; $p=0.817$), after adjustments for sex, VO2max, age and socio-economic status, although without statistical significance.

KEYWORDS: Physical education; cardiorespiratory fitness; adiposity and academic achievement

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	III
RESUMO	V
ABSTRACT	VII
INTRODUÇÃO	1
ÁREA I	3
ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA.....	3
1.1 - ENQUADRAMENTO PESSOAL.....	5
1.2 - ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL	6
1.3 - A MINHA TURMA DE INTERVENÇÃO.....	7
ÁREA II	9
ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM.....	9
2.1 CONCEÇÃO	11
2.2 PLANEAMENTO	11
2.3 REALIZAÇÃO	13
2.4 AVALIAÇÃO	15
ÁREA III	19
PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE.....	19
3.1 ATIVIDADES ORGANIZADAS	21
3.2 OUTRAS ATIVIDADES.....	21
3.3 DIRETOR DE TURMA	22
ÁREA IV	23
FORMAÇÃO E INVESTIGAÇÃO EDUCACIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA	23
4.1 INTRODUÇÃO	25
4.2 MATERIAL E MÉTODOS.....	30
4.3 RESULTADOS	33
4.4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	34
4.5 CONCLUSÃO	36
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	37
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	39
ANEXO 1.....	45
ANEXO 2.....	49

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Características descritivas da amostra

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Média do Desempenho Académico relativamente ao Percentil do Perímetro da Cintura

INTRODUÇÃO

O ano de estágio é o ano crucial na vida de um estagiário, é ao longo deste período que temos de colocar à prova os conhecimentos adquiridos ao longo da nossa formação académica, é o momento em que transmitimos conhecimentos aos alunos que outrora também fomos.

O presente relatório está inserido no âmbito da unidade curricular de prática de ensino supervisionada do 2º ciclo, conducente ao grau de mestre em Ensino de Educação Física para os Ensinos Básico e Secundário, do Instituto de Educação da Universidade do Minho.

Este relatório encontra-se organizado, em quatro áreas: na área 1 é feito um enquadramento pessoal e institucional; na área 2 é revelada a minha participação e intervenção enquanto professor ao longo do ano de estagiário; a área 3 engloba a minha participação na escola e com a comunidade escolar e por fim na área 4 encontra-se o trabalho de investigação realizado na escola onde lecionei com o título “Desempenho académico e adiposidade em adolescentes de uma escola pública”.

Nas considerações finais faz-se um balanço final de todo este ano letivo e do quanto este representou para mim.

Procurei através deste relatório revelar as dificuldades, as estratégias utilizadas e a experiência muito positiva que tive durante este ano letivo enquanto professor estagiário de uma turma de 3º ciclo.

ÁREA I

**ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DA PRÁTICA DE ENSINO
SUPERVISIONADA**

1.1 - Enquadramento pessoal

Desde sempre que a minha disciplina preferida na escola foi Educação Física, felizmente para mim os professores que me lecionaram esta disciplina ao longo dos anos foram todos eles muito marcantes para mim enquanto aluno. Assim, e com o decorrer dos anos foi fácil perceber o que realmente queria fazer para o meu futuro e foi neste ano que tive a oportunidade de contactar com a escola nos moldes com os quais sempre idealizei.

Após as expectativas com que iniciei este estágio, confirmo agora, no culminar deste percurso, que a minha opção em enveredar pela lecionação de Educação Física me preenche e me deixa realizado enquanto pessoa.

No meu entender, este ano letivo e o sucesso do mesmo, deveu-se à escola onde tive o prazer de lecionar, ao núcleo de estágio, à supervisora e à orientadora que me corrigiu e guiou de forma sábia durante um ano em que recebi muitos e bons conselhos para que eu pudesse melhorar nas minhas aulas.

Este ano dei início a um sonho pelo qual trabalho há muito tempo e pelo qual nunca desisti, independentemente desta senda nunca ter sido fácil, procurei sempre retirar o melhor que recebi de todos os professores e aprender com todos aqueles que fizeram parte desta etapa com vista a melhorar o meu desempenho enquanto docente.

Foi durante este ano que os meus anos de formação fizeram sentido, permitiram-me aproximar daquela que é a minha primeira meta a nível profissional, foi a oportunidade de transmitir os conhecimentos que adquiri ao longo destes últimos anos.

Ao longo deste ano preocupei-me sempre em transmitir à turma com que trabalhei o gosto que nutro por esta disciplina e a importância da mesma nos dias que correm. Com estes alunos foi possível aprender de forma mútua e ter um clima de aula harmonioso que a meu ver facilitou em muito a aprendizagem e a interação entre professor e aluno. É certo que também tive as minhas dificuldades, posso até referir que foram estas dificuldades que me fizeram refletir e me fizeram procurar os melhores caminhos para superá-las, foi com elas que cresci enquanto professor.

Posso dizer que assumi este ano de estágio, não como o culminar de um longo caminho percorrido até agora, mas sim como o princípio dessa mesma caminhada rumo ao futuro que escolhi para mim a nível profissional.

1.2 - Enquadramento institucional

A escola básica do 2º e 3º ciclos onde lecionei, está localizada no concelho de Braga, na freguesia de Lamações e entrou em funcionamento no ano letivo de 1997/98 com 350 alunos. Atualmente, esta escola, cuja área de influência abrange as freguesias de Lamações, Nogueiró, Tenões, S. Vítor, S. Lázaro e S. João de Souto, acolhe cerca de 1100 alunos. Para além da EB 2,3 onde lecionei (Escola Sede do Agrupamento), o A.E.L integra 2 jardins-de-infância, 3 escolas do 1º ciclo com jardim-de-infância e 3 escolas do 1º ciclo.

Todas as escolas situam-se no perímetro urbano ou suburbano da cidade de Braga, sobretudo no Vale de Lamações e sua proximidade, exceto a EB1 S. João de Souto, que se situa no centro histórico da cidade. A proliferação de prédios, de grandes superfícies comerciais e de lojas dos mais variados ramos do comércio e da restauração, a par da abundância de agências bancárias, de zonas de diversão e de escolas, acabaram por conferir a esta zona da cidade um grande dinamismo. A população da freguesia de Lamações é de cerca de 16 mil habitantes atualmente. Os alunos são provenientes das freguesias de Lamações, S. Victor, S. José de S. Lázaro, Nogueiró, Tenões e S. João do Souto. Cerca de 65% dos alunos pertence a famílias com um nível médio e alto de instrução escolar, normalmente com boas condições económicas. Os restantes alunos provêm de famílias com um nível baixo de instrução escolar (situação a que corresponde, na grande maioria dos casos, ocupações profissionais caracterizadas por baixos rendimentos económicos, com menos possibilidades de apoiar a vida escolar dos filhos) e um número significativo pertencente à etnia cigana. Este Agrupamento de Escolas acolhe, por isso, uma população discente heterogénea de alunos.

A escola é composta por, 19 salas de aula, com 2 salas orientadas para atividades de Informática e uma sala para a oficina de Língua Portuguesa; 6 salas específicas para as disciplinas de Educação Visual e Tecnológica, estando uma sala destinada à Oficina Multidisciplinar, que tem como objetivo prestar apoio aos alunos em momentos sem aula; 2 salas específicas de Ciências da Natureza e Ciências Naturais; 3 laboratórios para Ciências Físico-Químicas, Ciências Naturais e Matemática; 1 sala específica para Educação Musical; 1 sala específica para alunos surdos; 1 sala de grandes grupos para reuniões, ações de formação e outras atividades; 5 gabinetes de trabalho para reuniões dos Departamentos, reuniões com os Encarregados de Educação, atividades de apoio a pequenos grupos de alunos, entre

outros; uma biblioteca; uma cantina; um gabinete de Serviços de Psicologia e Orientação; e ainda, uma sala do aluno com bar; uma sala do professor com bar; a secretaria e uma reprografia.

Para a lecionação das aulas de Educação Física, encontra-se disponível um pavilhão gimnodesportivo, uma sala de ginástica e um campo para atividades desportivas coletivas no exterior com pistas de atletismo e uma caixa de areia.

A população docente é composta por 129 professores; 17 professores do Ensino Especial (tempo parcial); 12 técnicos (tempo parcial); 8 funcionários administrativos; e 23 auxiliares de ação educativa.

Quanto à população discente esta é composta por:

- 5º Ano - 9 turmas: Carga horária Ed. Física – 2 blocos de 90’
- 6º Ano - 10 turmas: Carga horária Ed. Física – 1 bloco de 90’
- 7º Ano - 10 turmas: Carga horária Ed. Física – 1 bloco de 90’, mais meio bloco de 45’
- 8º Ano - 9 turmas: Carga horária Ed. Física – 2 blocos de 90’
- 9º Ano - 8 turmas: Carga horária Ed. Física – 1 bloco de 90’

O departamento de Educação Física é composto por 10 professores dos quais fazem parte as professoras orientadoras do grupo de estágio, a professora Maria João Monteiro (3º ciclo) e a professora Manuela Ribeiro (2º ciclo).

Ainda no âmbito do Desporto Escolar, têm vindo a desenvolver-se outras atividades, nomeadamente: atividade física adaptada aos alunos com NEE; ginástica acrobática; badminton e andebol.

No presente ano letivo, esta escola foi distinguida com o Prémio de Mérito Desportivo ao nível do Desporto Escolar, na modalidade de Voleibol promovido pelo Ministério da Educação

1.3 - A minha turma de intervenção

É indispensável o conhecimento da turma por parte do professor e das características individuais de cada aluno, só assim a transmissão de conhecimentos e a aprendizagem será potenciada. Com o intuito de começar desde cedo a conhecer os alunos da minha turma de intervenção, aproveitei a primeira aula para passar um questionário individual (anexo 1) com algumas questões que me permitiram perceber quais as modalidades preferidas dos alunos, da disciplina de Educação Física, e qual o

nível que estes atingiram no último período do ano letivo anterior, para assim ter uma melhor perceção do nível global da turma à minha disciplina.

A minha turma de intervenção foi composta por vinte e cinco alunos do 8º ano de escolaridade, catorze do sexo feminino e onze do sexo masculino, três destes alunos com necessidades educativas especiais, sendo que um destes alunos do sexo masculino não realizou aulas de Educação Física, uma aluna necessitou de adequações curriculares e o outro aluno integrou-se sem qualquer dificuldade nas aulas.

A turma é heterogénea, com um bom comportamento mas revelou pouca predisposição motora.

ÁREA II

**ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA
APRENDIZAGEM**

2.1 Conceção

Devido à pertinência em estabelecer um ponto de partida, para este processo de aprendizagem, é necessário por parte de todos aqueles que vão iniciar a prática de ensino supervisionada um conhecimento mais aprofundado daqueles que são os documentos que norteiam o professor de Educação Física nomeadamente os programas curriculares da disciplina do Ministério da Educação.

Com vista a facilitar a minha inclusão na escola EB 2,3 do distrito de Braga tomei, desde logo, conhecimento do regulamento interno da escola bem como do projeto educativo em vigor, pretendi assim, com a leitura destes documentos perceber a realidade e preparar-me da forma mais adequada para enfrentar este ano letivo. Tendo a noção que o meu trabalho como professor incidiu maioritariamente na turma que me foi atribuída, foi importante para mim conhecer o meio de onde provêm os alunos, pois este, no meu entender, é um fator basilar do desenvolvimento humano ditando grande parte das atitudes e condutas que os alunos revelam.

Em conjunto com o núcleo de estágio, foi realizada uma ficha pormenorizada de caracterização dos alunos, que foi entregue para preenchimento na aula de apresentação aquando da leitura do regulamento interno e das normas a seguir nas aulas de Educação Física. Assim, através desta ficha desenvolvi um conhecimento mais minucioso dos meus alunos o que me facilitou e permitiu ajustar as estratégias de ensino e ir de encontro às motivações e interesses dos alunos, melhorando a meu ver a minha ação enquanto docente.

2.2 Planeamento

“Planear consiste em selecionar e ordenar os objetivos e os conteúdos programáticos considerando os espaços físicos e temporais.”

(Bento, 2003)

Planear implica projetar, implica criar um plano de intenções, enquanto professores devemos projetar todo ano letivo de forma antecipada utilizando como guia para as modalidades que vamos lecionar o Programa Nacional de Educação Física (PNEF).

O planeamento é um meio de reconhecimento antecipado e de regulação do comportamento atuante adotando diferentes funções: motivar e estimular; orientar e

controlar; transmitir experiências e vivências. Assim, podemos dizer que a planificação é o elo de ligação entre as pretensões e a sua realização prática (Bento, 2003).

Relativamente ao planeamento de todo o processo de ensino e de aprendizagem, todo ele foi concebido com base nos saberes inerentes da Educação Física, bem como nos saberes transversais da Educação. Durante a planificação tive sempre em consideração os alunos, os espaços e o meio envolvente.

O planeamento divide-se em três níveis distintos:

- Planeamento anual
- Planeamento da Unidade Didática
- Plano de Aula

No que concerne ao planeamento anual, a sua realização é o primeiro momento de preparação do ensino e traduz-se como um ato reflexivo acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo, o planeamento da unidade didática apresenta aos professores e alunos etapas claras de ensino e de aprendizagem servindo de base para a preparação das aulas, o plano de aula é a unidade pedagógica do processo de ensino devendo ser preparada de forma a estimular o desenvolvimento dos alunos (Bento, 2003).

Na EB 2,3 onde lecionei este ano letivo, os professores que constituem o grupo de Educação Física desenvolveram previamente o planeamento que posteriormente foi cedido ao grupo de estágio. Foi da nossa incumbência, professores estagiários, a tarefa de olhar para o “roulement” e planear as unidades didáticas de cada período e os planos de aula em conformidade com os diferentes espaços que nos foram designados, nos diferentes dias da semana.

Durante este ano letivo tive à disposição 3 espaços distintos onde lecionei as diferentes matérias contempladas para o 8º ano de escolaridade:

- Pavilhão (Desportos coletivos - Voleibol; Andebol e Futebol)
- Ginásio (Ginástica - Solo e Aparelhos. Atletismo – Salto em Altura e Lançamento do Peso. Desportos individuais - Badminton)
- Exterior (Atletismo – Meio-Fundo; Velocidade; Estafetas; Barreiras)

Tendo em conta que o “roulement” definiu diferentes espaços dentro da própria semana as modalidades que foram abordadas prolongaram-se ao longo do período, não havendo portanto um conjunto de aulas seguidas com a mesma matéria.

Devo realçar que os planeamentos das unidades didáticas tornam-se num instrumento muito importante na condução da minha ação como docente, apesar disso tive sempre a noção que a qualquer momento e devido a vários fatores, poderia haver a necessidade de fazer qualquer alteração/ajuste ao planeamento, contudo, estas situações foram sempre acauteladas de forma prévia não havendo prejuízo para os alunos.

Ainda em relação a esta temática, penso ser importante referir que todos os planos de aula foram sempre elaborados em consonância com os conteúdos previstos.

2.3 Realização

Uma vez concebido e planeado o processo chega o momento da sua realização, concretizando e operacionalizando todo o agregado de intenções até então desenvolvidas.

O facto de lidar com crianças em atividades de enriquecimento curricular e de trabalhar num clube do futebol enquanto treinador de formação, foi a meu ver uma mais-valia que me facilitou e me permitiu encarar com maior confiança esta nova etapa da minha vida, assim, aspetos ligados à organização do espaço de aula, comunicação e interação com os alunos não foram propriamente novidade para mim, apesar de durante este ano a experiência que obtive do estágio ter contribuído para corrigir e aperfeiçoar estes aspetos.

Considero que os aspetos a seguir enumerados foram fundamentais para potenciar a aprendizagem daqueles que foram ao longo deste ano os meus alunos. Como professor e após o término das aulas a interação e a comunicação de forma harmoniosa com os alunos foram no meu entender uma das chaves para o meu sucesso, pois potenciaram um bom clima de aula. Não menos importante foi também a gestão dos espaços e dos materiais que realizei.

Ao longo do ano preocupei-me sempre em estruturar as aulas para que as transições entre exercícios fossem rápidas, privilegiei sempre um bom empenho motor dos alunos e tentei desenvolver estratégias que prevenissem comportamentos desviantes.

Relativamente aos aspetos relacionados com a gestão dos alunos e da aula, penso que fui aperfeiçoando as estratégias que permitiram aos alunos, um rápido assimilar de rotinas e comportamentos. Procurei sempre comunicar de uma forma positiva com todos e tive sempre a preocupação de lhes demonstrar a minha atenção a tudo o que acontecia nas aulas.

Tive também a preocupação de dar as instruções corretas aos alunos não só na explicação dos exercícios como também na correção dos gestos técnicos. Posso dizer que em algumas modalidades apercebi-me que não tinha as vivências necessárias para dar o feedback mais adequado e na hora certa, para corrigir os alunos com maior eficácia. Para colmatar esta dificuldade, as reflexões feitas no final de cada aula com a minha orientadora foram fundamentais para melhorar esta minha lacuna.

Quanto à turma que me foi atribuída, posso descrevê-la como uma turma com bom comportamento mas na globalidade com pouca predisposição motora. Este facto levou-me ao longo do ano a ter de ajustar constantemente os conteúdos das diferentes modalidades para as suas características, é certo que enquanto professor gostava de ter uma turma com alunos com melhores capacidades físicas mas encarei esta característica da turma como um desafio.

Nesta turma tive uma aluna com adequações curriculares à disciplina, no início fiquei algo relutante pois a minha formação de base não me preparou para trabalhar com alunos com necessidades educativas especiais, mas com o passar do tempo, com alguma sensibilidade, com a ajuda dos alunos com dispensa da aula, do meu colega de estágio e sob o norteamento da minha orientadora consegui dar as aulas de forma tranquila e esta aluna nunca foi um problema para o funcionamento normal da aula.

Relativamente às modalidades abordadas posso afirmar que o Atletismo foi a modalidade que tive menos confiança para lecionar, principalmente na corrida de barreiras, pois as minhas vivências enquanto aluno foram muito escassas.

Contudo, para ultrapassar esta dificuldade, tive a necessidade de realizar pesquisas em manuais da modalidade, apesar de a melhor ajuda que obtive ter sido através da partilha de ideias com a minha orientadora de estágio. Agora que o ano terminou, sinto que a experiência que tive ao lecionar esta modalidade me deu mais confiança e mais segurança para quando tiver de a lecionar num futuro próximo.

Durante as aulas de Atletismo e devido aos alunos não estarem com a predisposição pretendida para a realização das mesmas, procurei sempre que possível

e como estratégia motivacional e de aprendizagem a realização de jogos facilitadores das aprendizagens técnicas.

No que toca à Ginástica de Solo, e apesar de eu apreciar bastante esta modalidade, a receptividade e motivação da turma nunca foi a pretendida, apesar de ter utilizado inúmeras estratégias nestas aulas para os motivar, desde música a jogos lúdicos, estas foram sempre as aulas em que os alunos demonstraram menores capacidades e consequentemente, menor motivação. Pelo contrário na Ginástica de Aparelhos apesar de a turma também revelar algumas dificuldades a motivação e predisposição para a aula foi sempre maior.

Em relação às restantes modalidades, o Voleibol, Andebol, Badminton e Futebol foram as que me deram mais prazer em lecionar, não só porque são modalidades que eu aprecio, mas porque os alunos estiveram sempre mais predispostos e motivados para estas aulas, facilitando a minha ação enquanto professor. Nestas aulas privilegiei sempre o jogo de uma forma reduzida, não se aplicando esta estratégia ao Badminton, ou com espaço reduzido ou através do condicionamento das ações. Estas modalidades por si só tiveram uma boa receptividade por parte dos alunos, mas acredito que as estratégias utilizadas foram também um fator motivacional e facilitador da aprendizagem.

De realçar que nas aulas das modalidades de Andebol, de Badminton e em Atletismo, no Lançamento do Peso, foi possível realizar um torneio como evento culminar, onde os alunos tiveram uma participação como jogadores mas também tiveram funções de arbitragem e secretariado. A meu ver esta é uma forma simples dos alunos terem contacto, o mais parecido possível, com os torneios que se desenrolam em alta competição. Em ambos os torneios os alunos estiveram muito empenhados e motivados em todas as tarefas que tiveram de desenvolver.

2.4 Avaliação

“A avaliação é uma aliada da aprendizagem que se encontra ao serviço daqueles que aprendem”.

Méndez (2002)

A avaliação é um procedimento constante e continuado e deve ser efetivado num ambiente positivo onde o incentivo ao sucesso deverá estar sempre presente.

Avaliar não é apenas uma forma de quantificar o trabalho de um aluno, de regular as aprendizagens, de orientar o percurso escolar e de certificar as competências por estes adquiridas, esta serve também, de orientação ao professor à escola e à administração (Alonso, 1996). Neste sentido, a avaliação deve ser utilizada para o desenvolvimento do aluno, facilitando a aprendizagem, e do professor, facilitando e orientando no ensino das matérias.

O processo de avaliação dos alunos em Educação Física na EB2,3 onde lecionei este ano letivo centraram a sua organização em torno de duas componentes:

A- Atitudes e Valores.

B - Competências de conhecimento e de ação (atividades físicas e aptidão física).

A avaliação dos alunos é um aspeto francamente delicado. É fundamental que existam critérios rigorosos e de uma extrema imparcialidade em todos os momentos de apreciação relativamente aos alunos.

Para avaliar, é necessário que o professor decida o que é realmente importante e que selecione o tipo de avaliação mais adequada para o efeito, escolhendo de forma prévia os critérios que decidiram acerca da sua satisfação relativamente aos resultados obtidos (Bento, 2003).

No decorrer deste processo, os alunos estão sujeitos a 4 modalidades de avaliação: a Avaliação Diagnóstica, realizada no início de cada unidade didática e que permite ao professor orientar e organizar o seu trabalho na turma e ajustar quando necessário os conteúdos programáticos; a Avaliação Formativa, realizada ao longo do ano letivo que permite ao professor recolher informação sobre os seus alunos no processo ensino aprendizagem e comparar o seu nível e desempenho com as metas a atingir; a Avaliação Sumativa, que formaliza a avaliação contínua, traduz um juízo globalizante das aprendizagens adquiridas dos alunos, que se traduzem num número numa escala de 1 a 5 valores e por fim a autoavaliação, que se realiza no final de cada período letivo, onde os alunos são solicitados a identificar os seus pontos fortes, problemas e dificuldades, fomentando a procura de soluções para os ultrapassar.

Tanto as avaliações sumativas como as diagnósticas, foram sempre discutidas e analisadas com a orientadora e foram sempre supervisionadas pela mesma que nos auxiliou nesta difícil tarefa que é avaliar. Procurou-se sempre ser o mais objetivo possível numa tarefa que por si só já é subjetiva.

Durante a criação das grelhas de avaliação dos alunos a orientadora deu-nos sempre a liberdade para opinar e para sugerir parâmetros de avaliação, contudo e apesar da abertura que nos proporcionou neste campo, guiou-nos sempre, através da sua experiência, para uma avaliação mais facilitadora para nós professores, que observamos, minimizando a subjetividade da avaliação e consequentemente criando menos injustiças nos alunos avaliados.

Relativamente a autoavaliação, optei por duas estratégias ao longo do ano, no 1º período revelei o conjunto de notas obtidas nas diferentes modalidades realizadas pelos alunos e só depois solicitei a autoavaliação, no 2º período e com o intuito de perceber se os alunos tinham a noção do trabalho realizado e consciência do mesmo inverti os processos, solicitando primeiro a autoavaliação. Assim, tive a verdadeira perceção de que os alunos tinham perfeita consciência do trabalho realizado ao longo do período. Esclarecidas as minhas dúvidas no último período optei novamente pela estratégia utilizada no 1º período.

ÁREA III

PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A

COMUNIDADE

3.1 Atividades organizadas

A atividade que ficou incumbida ao núcleo de estágio, foi o Torneio de Finalistas do 9º ano (Futebol 5x5 e Voleibol 4x4).

A realização deste torneio foi uma oportunidade de participar e de me envolver no meio da comunidade escolar, foi a oportunidade de realizar um evento desportivo para celebrar o culminar de um ciclo para os alunos do 9º ano. Foi um dia muito positivo onde a competição e a boa disposição imperaram em todos os participantes, de realçar a satisfação que obtive ao ver os alunos tão empenhados e a disfrutarem de um momento que foi proporcionado por mim e pelos meus colegas de estágio, foi sem dúvida uma experiência muito gratificante a vários níveis.

3.2 Outras atividades

Ao longo do ano letivo tive o prazer e o interesse em participar em todas as atividades realizadas pelo grupo de Educação Física. Penso que foi uma oportunidade única de aprendizagem e que não podia deixar escapar.

Torneio de Andebol (7º Ano – Masculino) – neste torneio as minhas funções cingiram-se ao secretariado e à arbitragem.

Corta Mato escolar - a função do núcleo de estágio foi, em conjunto com a professora orientadora, fazer a marcação do percurso, assinalando e protegendo todos os caminhos de forma visível e perceptível a todos os participantes. No fim de todos os alunos correrem foi a vez dos professores, tendo todos os elementos do núcleo de estágio participado. A minha função específica durante o evento foi a de entrega das fitas de contagem de voltas

Corta Mato Distrital - a função do núcleo de estágio foi, acompanhar os alunos apurados para a prova, colaborando na organização e gestão dos participantes da nossa escola no evento.

Torneio de Atletismo (Masculino e Feminino – fase escola) - a minha função foi no controlo de voltas e no registo dos tempos das provas de resistência (1500m) e de velocidade (60m).

Torneio de Badminton (Masculino e Feminino – 7º Ano) - a minha função foi a gestão dos jogos, árbitros, oficiais e verificação das pontuações nos grupos, bem como decidir os casos omissos de arbitragem ao longo do jogo.

Demonstração de Taekwondo - as minhas funções cingiram-se ao auxílio dos professores da modalidade.

O núcleo de estágio, publicou ainda um artigo na Revista do Agrupamento revelando os resultados obtidos na investigação levada a cabo nesta escola. Procuramos assim sensibilizar toda a comunidade para a prática de atividade física de forma regular e alertar para os cuidados com a alimentação.

Durante o ano letivo tive oportunidade de lecionar algumas aulas aos alunos do pré-escolar pertencentes ao Agrupamento de Escolas, que se deslocavam às instalações do agrupamento, esta experiência apesar de não ser novidade para mim contribuiu para a minha aprendizagem, pois tive a oportunidade de lecionar com alunos, espaços e contextos diferentes.

3.3 Diretor de turma

Durante este ano, aproveitei o facto da orientadora dos meus dois colegas do núcleo de estágio que lecionam no 2º ciclo ser Diretora de Turma para me inteirar das funções que lhe estão incumbidas. Ao longo do ano tivemos conversas informais acerca dessas tarefas e aproveitei para lhe colocar as minhas dúvidas relativas à Direção de Turma.

ÁREA IV

**FORMAÇÃO E INVESTIGAÇÃO EDUCACIONAL EM
EDUCAÇÃO FÍSICA**

DESEMPENHO ACADÉMICO E ADIPOSIDADE EM ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA

4.1 Introdução

O Homem sempre esteve predisposto para a prática de atividade física (AF) e só nos tempos mais recentes é que o sedentarismo se tornou um hábito possível.

Nas últimas décadas, as mudanças e estilos de vida, fruto da industrialização, do progresso económico e da globalização dos mercados tem revelado importantes sequelas entre as populações, estas alterações de estilos de vida, doenças crónicas como a obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, entre outras, tornaram-se importantes causas de morbilidade e mortalidade prematura tanto em países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento (Santos et al., 2010).

Quando comparamos o dispêndio energético das crianças de há 50 anos atrás com o dispêndio energético das crianças das últimas décadas torna-se fácil de perceber que nos tempos mais recentes estas apresentam-se fisicamente menos ativas, gastando menos 600 kcal por dia do que há 50 anos atrás (Boreham e Riddoch, 2001).

Praticar AF de uma forma regular é uma forma de promover a saúde. Os benefícios que desta provém podem ser observados em toda a população, sejam crianças, jovens, adultos ou idosos, homens ou mulheres e são independentes da etnia ou da atual condição física do indivíduo, estes benefícios superam os riscos associados à sua prática (USDHHS, 2008). Quando as crianças e adolescentes participam no nível recomendado de AF, pelo menos 60 minutos diariamente, são alcançados vários benefícios para a saúde, no entanto a maior parte das crianças e dos adolescentes não atinge os níveis recomendados (CDC, 2010)

A AF e a aptidão física (ApF) encontram-se interligadas, a AF pode melhorar a ApF, ou pelo menos um dos seus componentes (Haskell et al., 1985). Os mesmos autores referem ainda, que um bom nível de ApF encontra-se normalmente associado a uma boa saúde. Podemos definir AF como um aumento do gasto energético, em comparação com a taxa metabólica de repouso, através da contração músculo-esquelética (Casperson et al., 1985).

No entanto, quando se fala em ApF, é normal associá-la apenas ao rendimento desportivo, segundo Lopes et al. (2004) esta possui duas vertentes, uma com maior ligação ao rendimento desportivo, a performance, onde se engloba a velocidade, a

força entre outras e uma segunda vertente mais ligada com a saúde, onde se englobam cinco componentes, que de acordo com o ACSM (2005) são: a aptidão cardiorrespiratória, a composição corporal, flexibilidade, força e a resistência muscular. Podemos assim, definir ApF, como um conjunto de atributos relacionados com a capacidade que o sujeito tem de realizar AF que solicitem a aptidão cardiorrespiratória, a força ou flexibilidade e que sofre influência dos níveis de AF, de fatores genéticos, do envolvimento, do crescimento, da maturação, da dieta alimentar e de outros hábitos de saúde (Caspersen et al., 1985).

Existem evidências que um maior nível de aptidão física (aptidão cardiorrespiratória, força muscular e composição corporal) na infância e na adolescência associam-se diretamente a um perfil cardiovascular mais saudável e consequentemente a um menor risco de desenvolver doenças cardiovasculares na vida adulta, assim, uma composição corporal saudável na infância/adolescência associa-se a um menor risco de morte na idade adulta (Ruiz et al., 2009).

A aptidão cardiorrespiratória (ApC), também designada de aptidão cardiovascular ou de potência aeróbia máxima, é a capacidade global dos sistemas cardiovascular e respiratório realizarem exercícios prolongados fatigantes (Ortega et al., 2008). Baixos níveis de ApC são um forte preditor de doenças cardiovasculares (DCV) e de mortalidade (Wei et al., 1999; Powell et al., 1987 e Siscovick et al., 1985) encontrando-se os indivíduos inativos com uma probabilidade de ocorrência de um problema cardíaco duas vezes maior comparativamente com os indivíduos ativos (CIAFEL, 2008).

Ainda na linha dos autores anteriormente citados, também Anderssen et al. (2007) verificaram no seu estudo que uma baixa ApC está fortemente associada ao desenvolvimento de fatores de risco das DCV em crianças, independente do país, da idade e do género.

De acordo com os resultados apresentados por Huang e Malina (2001), existe uma associação positiva com os níveis de AF e os níveis de ApC, por outro lado, o estudo de Ronque et al. (2010) a associação existente entre a ApC e os níveis de gordura corporal foi negativa, independentemente do sexo dos indivíduos.

Promover a atividade física nas crianças é extremamente importante, não só pelos benefícios que esta acarreta, mas também devido ao papel muito importante que esta assume na prevenção da obesidade ao longo da vida (Goran et al., 1999).

Atualmente o excesso de peso e a obesidade estão a aumentar de uma forma alarmante pelo mundo inteiro, quer nos países desenvolvidos quer nos países em desenvolvimento, e não são apenas os adultos, mas também as crianças que estão a ser atingidos por este problema. A OMS (Organização Mundial de Saúde) atenta às proporções que a obesidade atinge um pouco por todo mundo refere-se a esta doença como uma epidemia (WHO, 2004).

A obesidade pode ser definida, como um excesso de gordura corporal que afeta a saúde do indivíduo de uma forma negativa, é uma doença de etiologia multifatorial que inclui interações a diferentes níveis, tanto ao nível genético, como ao nível metabólico, ambiental, cultural, social e psicológico (WHO, 2004).

As taxas de prevalência de sobrepeso e a obesidade na adolescência são atualmente um problema de saúde pública que podem levar ao aparecimento de graves problemas de saúde não só ao nível físico como a nível social e psicológico, com implicações na qualidade de vida dos jovens. A adiposidade geral bem como a adiposidade abdominal encontram-se diretamente relacionadas com um maior risco de morte (Pischon et al., 2008).

A obesidade registada na infância tende a acompanhar estes indivíduos aquando da idade adulta (Goran, 2001), como tal, devemos olhar para as crianças que apresentam excesso de peso e/ou obesidade com um cuidado especial, pois estas crianças vão ser os adultos de amanhã.

Num estudo realizado por Padez et al. (2004) em crianças portuguesas, foi possível observar que o IMC destas tem vindo a aumentar, sobretudo entre 1992 e 2002, os mesmos autores referem que comparativamente com outros países europeus as crianças portuguesas são as que apresentam os segundos valores mais altos no que toca ao excesso de peso e à obesidade. Mais recentemente, Sardinha et al. (2011a), reportaram no seu estudo a prevalência de excesso de peso/obesidade em crianças e adolescentes portugueses com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos em função dos diferentes valores de corte, segundo o IOTF (International Obesity Task Force) e segundo a WHO (World Health Organization) 22,8% e 31,7% respetivamente.

Além da importância para a manutenção do peso e redução dos riscos de saúde durante a atual epidemia de obesidade infantil, a atividade física tem provado ser um método simples e importante na melhoria dos aspetos ligados ao bom funcionamento mental das crianças, que são essenciais para o desenvolvimento cognitivo (Davis et al.,

2011). Segundo Singh et al. (2012), a AF revela uma relação positiva com a performance acadêmica das crianças.

O CDC (2010) mostra que o desempenho acadêmico é amplamente utilizado para descrever os diferentes fatores que podem influenciar o sucesso do aluno na escola e divide estes fatores em três áreas principais: Competências cognitivas e atitudes (atenção, memória, concentração, etc.); comportamentos acadêmicos (tempo na tarefa, conclusão do trabalho de casa, etc.) e desempenho escolar (resultados dos testes, notas).

O desempenho acadêmico apresenta uma relação com a inteligência, e sofre influência de fatores genéticos e ambientais, podendo ser mensurada através do Quociente de inteligência (QI), (Ivanovic et al., 2002).

Nos últimos anos, alguns autores demonstraram interesse em perceber a relação entre a atividade/aptidão física e o desempenho acadêmico. Até ao momento, algumas evidências foram publicadas de forma a constatar associações positivas entre a ApF para desempenhos acadêmicos em sala de aula (Saraiva e Rodrigues, 2009).

No estudo de Cottrell et al. (2007) foi demonstrado que crianças com menor ApF alcançam resultados inferiores em todas as áreas curriculares.

Noutro estudo, realizado por Grissom (2005), que compreendeu 884.715 crianças do 5º, 7º e 9º ano de escolaridade mostra que a relação entre aptidão física e o desempenho acadêmico parece ser mais forte para meninas do que para os meninos e mais forte para estatutos socioeconômicos mais elevados do que alunos de estatutos mais baixos. Por sua vez, Eveland-Sayers et al. (2009) referem a existência de associações entre componentes específicas da aptidão física, nomeadamente a aptidão aeróbia e aptidão muscular, e o desempenho acadêmico em crianças em idade de escolaridade obrigatória.

Mais recentemente, Haapaia (2012) revela que existem algumas evidências de que o exercício físico parece facilitar as funções cognitivas relacionadas com a aprendizagem e melhora o desempenho acadêmico, de encontro com estes dados também Chomitz et al. (2009) concluiu que existem relações estatisticamente significativas entre a ApF e o desempenho acadêmico.

Castelli et al. (2007) no estudo realizado em 259 crianças de escolas públicas, evidenciou que a ApF encontra-se positivamente relacionada com o desempenho acadêmico, especialmente a capacidade cardiorrespiratória. Melhorias na ApF

parecem ter efeitos positivos, não somente no desempenho acadêmico, como também sobre o estado de depressão, humor, ansiedade e autoestima (Ortega et al, 2008).

Perante os estudos acima referidos, é passível de se dizer que a ApF e o desempenho acadêmico encontram-se positivamente interligados, por outro lado, quando falamos em excesso de peso/obesidade em crianças e relacionamos com o desempenho acadêmico os resultados não parecem favorecer os alunos com este tipo de composição corporal.

Embora o número de artigos que estudam a ligação entre a obesidade e o desempenho escolar sejam limitados, existem pesquisas e descobertas consistentes que relacionam estes dois fatores, concluindo que os alunos com excesso de peso e obesidade tendem a obter piores resultados acadêmicos (Taras e Potts-Datema, 2005).

Kristjánsson et al. (2008) sugere que em crianças com um Índice de Massa Corporal (IMC) menor, bons níveis de AF e bons hábitos alimentares encontram-se diretamente relacionados com um melhor desempenho acadêmico, em contraste, os alunos com um IMC maior apresentaram uma autoestima mais baixa. Nesta linha, também Datar et al. (2004) reportaram que as crianças com excesso de peso obtiveram piores resultados em matemática e nos resultados dos testes de leitura comparativamente com crianças não obesas. Mo-Suwan et al. (1999) examinaram a relação entre o excesso de peso e o desempenho acadêmico e descobriram que o excesso de peso durante a adolescência está associada ao mau desempenho escolar. Em relação ao estudo de Crosnoe e Muller (2004) os resultados obtidos relativamente aos alunos com excesso de peso/obesidade e a relação com o desempenho acadêmico não diferem dos resultados atrás mencionados.

As escolas desempenham um papel crucial na melhoria da saúde dos seus alunos, e por sua vez, no seu desempenho acadêmico (Hollar et al., 2010).

Assim, os benefícios da AF e da ApF nas crianças e nos adolescentes não são apenas ao nível da saúde mas também demonstram influência ao nível do desempenho acadêmico. A literatura existente também indica que os alunos com excesso de adiposidade tendem a obter piores desempenhos acadêmicos do que os seus pares com peso normal.

Neste contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar as diferenças no desempenho acadêmico entre adolescentes com um perímetro da cintura elevado e com um perímetro da cintura normal, controlando a análise para outras variáveis confundidoras (sexo, idade, estatuto socioeconómico e ApC).

4.2 Material e métodos

Amostra

A amostra foi obtida numa escola pública de ensino básico do distrito de Braga, situada numa área urbana ou suburbana, onde cerca de 65% dos alunos pertence a famílias com um nível médio e alto de instrução escolar, normalmente com boas condições económicas.

A amostra foi constituída por 226 adolescentes, sendo 105 do sexo feminino e 121 do sexo masculino, com uma média de 13 anos de idade, a frequentar o 7º ano de escolaridade do 3º ciclo do ensino básico daquela escola.

Procedimentos

Os procedimentos foram inicialmente submetidos e aprovados pela professora supervisora da unidade curricular de prática de ensino supervisionada da Universidade do Minho. Em seguida foram solicitadas as autorizações ao diretor do agrupamento de escolas com vista à consulta das pautas das avaliações dos alunos do 7º ano, bem como solicitou-se autorização e apoio ao grupo disciplinar de Educação Física, de forma a utilizar uma aula (de 90 minutos) e os resultados dos testes físicos e antropométricos dos alunos.

As datas de recolha de dados foram previamente acordadas com a direção, professores de educação física e investigadores (núcleo de estágio de educação física).

Um dos investigadores, depois da análise das pautas, transcreveu as classificações obtidas por disciplinas para tabelas, ficando os alunos codificados. Procedimento que foi também adotado para todas as restantes recolhas (peso, altura, perímetro da cintura e teste vaivém).

Recolhas que decorreram nos meses de Dezembro 2011 e Janeiro 2012.

Variáveis

Aptidão Cardiorrespiratória (ApC):

Para determinar a ApC foi utilizada a bateria de testes FITNESSGRAM (Cooper, 1992), nomeadamente o teste de avaliação da aptidão aeróbia (Teste Vaivém).

A ApC foi estimada através do consumo máximo de oxigénio (VO₂ máx) recorrendo ao número de percursos do teste vaivém.

Protocolo do Teste Vaivém:

O aluno que vai realizar o teste coloca-se atrás da linha de partida, ao primeiro sinal parte e deve correr pela área estipulada (percurso de 20 m em linha reta) e deve ultrapassar ou pisar a linha quando ouvir o sinal sonoro. Ao sinal sonoro deve inverter o sentido e correr até à outra extremidade. Se o aluno atingir a linha antes do sinal sonoro, deverá esperar pelo mesmo para correr em sentido contrário. Um sinal sonoro indica o final de tempo de cada percurso e um triplo sinal sonoro (final de cada minuto) indica o final de cada patamar de esforço. Este tem a mesma função do sinal sonoro único alertando ainda os alunos que o ritmo vai acelerar e que a velocidade de corrida terá de aumentar.

O teste acaba quando o aluno não consegue atingir a linha em simultâneo com o sinal, deve inverter o sentido da sua corrida, ainda que não tenha atingido a linha. Deverá permitir-se que o aluno tente acompanhar o ritmo da corrida até que falhe dois sinais sonoros (não necessariamente consecutivos). Só então deverá parar. O material necessário: fita métrica, cronómetro, cones, campo de voleibol ou largura do campo de andebol (Léger e Lambert, 1982).

Perímetro da cintura (PC):

Foi medido com fita métrica flexível e inextensível com escala em centímetros. A fita foi aplicada em torno do perímetro local que se pretendia medir. Todas as medidas foram realizadas aos participantes em posição antropométrica e o local de avaliação foi a cicatriz umbilical com abdómen relaxado o investigador de frente para a participante. Os participantes deste estudo foram classificados em duas categorias: (i) perímetro da cintura normal ($<P85$) e (ii) perímetro da cintura elevado ($\geq P85$) de acordo com os valores estabelecidos por Sardinha et al. (2011b), para a população portuguesa para cada idade e sexo.

Estatuto socioeconómico:

Foi considerado através do estatuto do serviço de ação social escolar (SASE), e da caracterização da escolaridade da mãe, considerando serem estas as pessoas mais responsáveis pela educação dos filhos (Mota e Sallis, 2002).

Desempenho académico:

Foi considerado através dos resultados académicos do 1º período, nomeadamente através da média aritmética dos desempenhos nas disciplinas comuns a todos os alunos desse ano de escolaridade (Língua Portuguesa; Língua Estrangeira I;

Língua Estrangeira II; História; Geografia; Matemática; Ciências Naturais; Ciências Físico-químicas; Educação Visual e Educação Física).

Análise estatística

Os dados foram armazenados e posteriormente tratados no programa informático SPSS 20.0 Programa Estatístico para Windows.

Para analisar as diferenças entre o $P \geq 85$ e o $P < 85$, utilizamos as seguintes medidas descritivas: média e desvio padrão, sendo estas diferenças analisadas a partir do test t student.

Para estudar as diferenças entre os percentis foi utilizada uma análise de variância controlando para o efeito do sexo, idade, SASE e $Vo_{2máx}$. (ANCOVA).

O nível de significância para todas as análises foi fixado em 0,05.

4.3 Resultados

Os dados relativos às características da amostra apresentam-se na Tabela 1.

A amostra total é composta por 226 alunos, com uma idade média de 12,79anos. Como é possível verificar na tabela 1 encontram-se diferenças significativas ($p < 0,001$) para o $Vo2_{máx}$ e para o PC nos alunos com $P < 85$ e nos alunos com $P \geq 85$.

Dos alunos presentes na amostra verifica-se que 29% destes encontram-se com excesso de peso/obesidade.

Tabela 1 – Características descritivas da amostra

		Amostra Total (n=226)	Perímetro da cintura <85		Perímetro da Cintura ≥85		Teste T (Valor de p)
			n	%	n	%	
			161	71	65	29	
Idade (Anos)		12,79 ± 0,67	12,79 ± 0,70		12,76 ± 0,58		0.336
Perímetro da cintura (cm)		73,33 ± 9,12	68,55 ± 4,53		85,15 ± 6,46		<0,001
Vo2 máx (ml.Kg ⁻¹ .min ⁻¹)		40,01 ± 4,26	40,92 ± 4,51		37,76 ± 2,41		<0,001
Desempenho Académico (média das disciplinas)		3,27 ± 0,63	3,29 ± 0,64		3,20 ± 0,59		0,777
SASE	A	15,5%	15,9%		14,5%		
	B	12,3%	10,8%		16,1%		
	Sem escalão	72,1%	73,2%		69,4%		

Na figura1 são apresentados os valores médios referentes ao Desempenho Académico, nos alunos com um PC <P85 e nos alunos com um PC ≥P85.

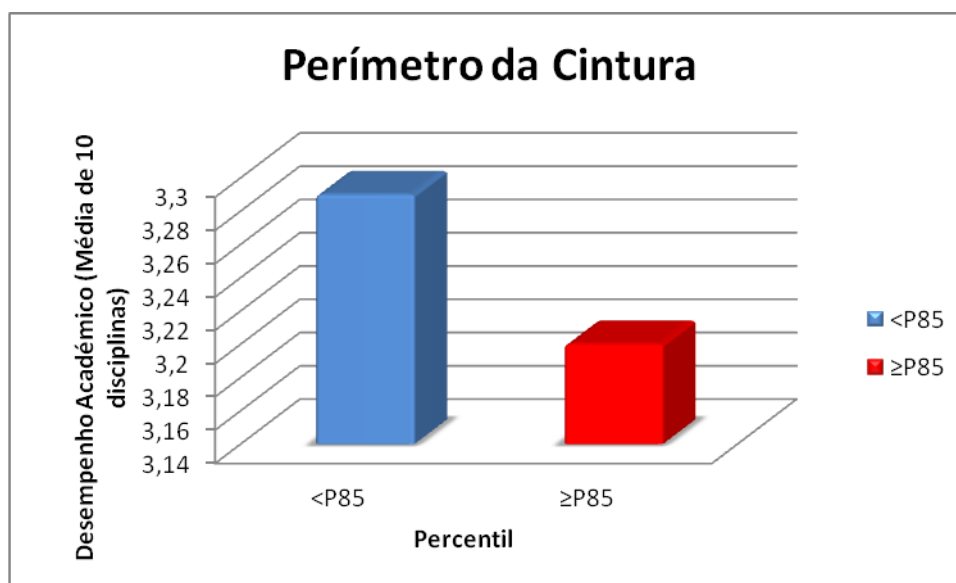


Figura1 – Média do Desempenho Académico relativamente ao Percentil do Perímetro da Cintura

Como se verifica na fig.1 os sujeitos deste estudo com PC inferior ao P85 apresentam um desempenho académico médio superior relativamente aos sujeitos com $PC \geq P85$ (3.29 ± 0.64 vs 3.20 ± 0.59 , $F_{(2;224)} = 11.320$; $p=0.817$), após ajuste de análise para os efeitos do sexo, SASE, $Vo2máx$ e idade, embora sem significado estatístico.

4.4 Discussão dos resultados

O presente estudo tem como objetivo analisar as diferenças no desempenho académico entre adolescentes com um perímetro da cintura elevado e com um perímetro da cintura normal.

Através dos resultados obtidos podemos observar que 29% da nossa amostra apresenta valores acima do P85 para o PC. Este valor é preocupante pois encontra-se em consonância com os valores registados no estudo realizado por Sardinha et al. (2011a), em que reportou a prevalência de adolescentes portugueses com excesso de peso/obesidade, registou diferentes valores de excesso de peso/obesidade em função dos diferentes valores de corte, segundo o IOTF (International Obesity Task Force) e segundo a WHO (World Health Organization) 22,8% e 31,7% respetivamente.

Um dos grandes problemas de ser obeso na infância/adolescência é que esta propensão tende a manter-se na vida adulta (Wright et al., 2001).

Podemos também observar que os alunos com um PC elevado (≥ 85) revelam um desempenho académico médio inferior (3,20) quando comparados com os alunos com um PC normal (< 85) que revelam melhor desempenho académico (3,29). Estes resultados, apesar de estatisticamente não significativos vão de encontro aos estudos realizados por Mo-swan et al. (1999) onde as crianças do 7º e do 9º ano com excesso de peso apresentaram piores notas do que os seus pares com peso normal. Shore et al. (2008) num estudo realizado com alunos do 6º e do 7º ano de escolaridade verificaram que os alunos com peso normal revelaram melhores notas, maior tendência para ler melhor, maior assiduidade e melhor comportamento na escola, pelo contrário os alunos com excesso de peso revelaram pior autoestima e enveredaram por comportamentos de risco. Ainda relativamente a este estudo, verificou-se que os alunos com peso normal revelaram ser fisicamente mais aptos que os alunos com excesso de peso. Também no nosso estudo os alunos com menor adiposidade ($< P85$) revelaram melhores resultados relativamente às taxas de $Vo2máx$ (40,92) quando comparados com os seus pares com maior adiposidade ($\geq P85$) que apresentaram taxas de $Vo2máx$ inferiores (37,76).

Como limitações ao estudo, podemos referir o número da amostra não ser muito grande e apenas corresponder a um ano de escolaridade (7º). Não foi possível relacionar todas as variáveis deste estudo, como IMC, percentagem de massa gorda, ApF, Aptidão Morfológica, perímetro da cintura, níveis de obesidade e estatutos socioeconómicos com o desempenho académico, pelo que entendemos ser aspeto a ter em consideração nos próximos estudos.

Outro fator limitativo foi a utilização dos desempenhos académicos do 1º período e não no final do ano.

4.5 Conclusão

Os resultados obtidos neste estudo, apesar de estatisticamente não serem significativos quanto à relação PC e desempenho académico, vão de encontro à literatura existente que demonstra que os alunos com excesso de adiposidade revelam piores resultados académicos.

Neste estudo encontrámos um número muito elevado de alunos (29%) com PC acima do P85, o que deve ser visto com preocupação, devendo-se tomar medidas por forma a combater tais números.

A escola deve ser vista como um veículo primordial na prevenção da obesidade e como veículo motivacional para a prática de atividade física de forma a potenciarmos os nossos alunos ao nível físico e cognitivo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Finalizado este ano, posso dizer com clareza que me esforcei muito e tentei dar sempre o meu melhor, procurei dar aos meus alunos tudo aquilo que sei e que fui aprendendo ao longo da minha vida. Considero que foi um ano muito proveitoso e enriquecedor para mim ao longo do qual procurei aproveitar ao máximo todos os ensinamentos que me foram transmitidos. Apercebi-me dos meus pontos fortes, mas também das minhas dificuldades e foi nessas alturas que procurei ajuda na experiência de quem leciona há muitos anos, aproveitei para colocar as minhas dúvidas e expor as minhas dificuldades e por ventura foi nesses momentos em que eu mais cresci enquanto professor.

Posso dizer que foi um ano de aprendizagem mútua, ensinei mas também aprendi, foi um ano longo que nunca se tornou penoso, pois em momento algum tive dúvidas de que era isto que eu queria.

Olho agora para trás e vejo-me melhor profissional do que quando iniciei esta etapa, sinto-me mais confiante nas minhas capacidades, sinto-me perfeitamente preparado para encarar qualquer desafio na área da docência. Não consigo olhar para o fim deste estágio e ficar apenas com a sensação de dever cumprido, para mim foi o realizar de um sonho pelo qual lutei durante muitos anos, foi uma conquista que me deu muita satisfação.

Apesar de esta etapa estar no fim, sei que mais desafios irão aparecer na minha vida e que este não é o fim mas o início de um novo ciclo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, M. L. (1996). Desenvolvimento Curricular e Metodologia de Ensino – Manual de Apoio ao Desenvolvimento de Projectos Curriculares Integrados. Braga: Universidade do Minho/Instituto de Estudos da Criança.
- American College of Sports Medicine (2005). *ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual* (s.l.): Lippincott Williams & Wilkins.
- Anderssen, S.; Cooper, A.; Riddoch, C.; Sardinha, L.; Harro, M.; Brage, S. e Andersen, L. (2007) Low cardiorespiratory fitness is a strong predictor for clustering of cardiovascular disease risk factors in children independent of country, age and sex. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil*, 14(4), pp 526-531.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte, Lisboa.
- Boreham, C. e Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*, 19, pp 915- 929.
- Caspersen, C., Powell, K. e Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for healthrelated research. *Public Health Reports*, 100(2), pp 126-131.
- Castelli D.; Hillman C.; Buck S. e Erwin H. (2007). Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *Journaul Sport Exerc Psychol*. 29,pp 239-252.
- Centers for Disease Control and Prevention (2010). *The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services.
- Chomitz, V.; Slining, M.; McGowan, R.; Mitchell, S.; Dawson, G. e Hacker, K. (2009). Is There a Relationship Between Physical Fitness and Academic Achievement? Positive Results From Public School Children in the Northeastern United States. *Journal of School Health*, January, 79, pp 30-37.

-
- CIAFEL (2008). *Atividade Física e Saúde na Europa: Evidência para a Acção*. Porto
- Cooper Institute for Aerobics Research, (2002). *Fitnessgram Manual de Aplicação de Testes*. (Edição Estados Unidos da América: Human Kinetics, Champaign). Edição Portuguesa, Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana. *Journal of Sports Sciences* 19, pp 915-929.
- Cottrell, L.; Northrup, K. e Wittberg, R. (2007). The Extended Relationship between Child Cardiovascular Risks and Academic Performance Measures. *Obesity*, 15, pp 3170/3177.
- Crosnoe, R. e Muller, C. (2004). Body mass index, academic achievement, and school context: examining the educational experiences of adolescents at risk of obesity. *J. Health Soc Behav*, 45, pp 393–407.
- Datar, A.; Strum , R. e Magnabosco, J. (2004). Childhood overweight and academic performance: national study of kindergartners and first-graders. *Obes Res*, 12(1), pp 58–68.
- Davis, C.; Allison, N.; Tomporowski, P.; McDowell, J.; Austin, B.; e Millar, P. (2011). Exercise Improves Executive Function and Achievement and Alters Brain Activation in Overweight Children: A Randomized, Controlled Trial. *Health Psychology*, 30(1), pp 91-98.
- Dietz, W. (1998). Health consequences of obesity in youth: Childhood predictors of adult onset. *Pediatrics*, 101, pp 518–525.
- Eveland-Sayers, B.; Farley, R.; Fuller, D.; Morgan, D. e Caputo, J. (2009). Physical Fitness and Academic Achievement in Elementary School Children. *Journal of Physical Activity and Health*, 6, pp 99-104.
- Goran, M. (2001). Metabolic precursors and effects of obesity in children: a decade of progress, 1990–1999. *Am J Clin Nutr*;73, pp 158 –171.
- Goran, M.; Reynolds, K. e Lindquist, C. (1999). Role of physical activity in the prevention of obesity in children. *International Journal of Obesity*, 23, pp 18-33.
- Grissom, J. (2005). Physical Fitness and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiologyonline*, 8, pp 11-25.
-

-
- Haapaia, E. (2012). Physical activity, Academic Performance and Cognition in Children and Adolescents. A Systematic Review. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 4(1), pp 53-61.
- Haskell, W.; Montoye, H. e Orenstein, D. (1985). Physical activity and exercise to achieve healthrelated physical fitness components. *Public Health Reports*, 100 (2), pp 202-212.
- Hollar, D.; Messiah, S.; Mitnik, G., Hollar, L.; Almon, M. e Agatston, A. (2010). Effect of a Two-Year Obesity Prevention Intervention on Percentile Changes in Body Mass Index and Academic Performance in Low-Income Elementary School Children. *American Journal of Public Health*, 100 (4), pp 646-653
- Huang, Y.; Malina, R. (2001). Physical activity and related physical fitness in Tawanese adolescents. *Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science*, 21, pp 11-18
- Ivanovic, D.; Leiva, B.; Pérez, H.; Almagià, A.; Toro, T.; Urrutia, M.; Olivares, M.; Diaz, N.; Miller, P.; Bosch, E. e Larraín, C. (2002). Nutritional status, brain development and scholastic achievement of Chilean high-school graduates from high and low intellectual quotient and socioeconomic status. *British Journal of Nutrition*. 87, pp 81-92.
- Kristjánsson, Á.; Sigfúsdóttir, I. e Allegrante, J. (2008). Health Behavior and Academic Achievement Among Adolescents: The Relative Contribution of Dietary Habits, Physical Activity, Body Mass Index, and Self-Esteem. *Health Education & Behavior*, 37(1) pp 51-64.
- Léger, L. & Lambert, J. (1982). A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict O 2 max. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 49(1), pp 1-12.
- Lopes, V.; Maia, J.; Silva, R.; Seabra, A. e Morais F. (2004). Aptidão Física associada à saúde da população escolar (6 aos 10 anos) do Arquipélago dos Açores, Portugal. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 6, pp 7-16.

-
- Méndez, J. (2002). *Avaliar para conhecer, examinar para excluir*. Porto: ASA Editores
- Mo-suwan L.; Lebel, L.; Puetpaiboon A.; Junjana C. (1999). School performance and weight status of children and young adolescents in a transitional society in Thailand. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 23(3), pp 272–277.
- Mota, J. e Sallis, J. (2002). *Actividade Física e Saúde: Factores de Influência da Actividade Física nas Crianças e nos Adolescentes*. Porto: Campo das Letras.
- Nicklas, T.; Baranowski, T.; Cullen, K. e Berenson, G. (2001). Eating patterns, dietary quality and obesity. *Journal of the American College of Nutrition*, 20(6), pp 599-608.
- Ortega, F.; Ruiz, J.; Castillo, M. e Sjostrom M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Internacional Journal Obesity*.32(1), pp1-11.
- Padez, C., Fernandes, T., Mourão, I., Moreira, P., & Rosado, V. (2004). Prevalence of overweight and obesity in 7–9 year old Portuguese children: Trends in body mass index from 1970–2002. *American Journal of Human Biology*, 16(6), pp 670-678.
- Pischon T, Boeing H, Hoffmann K, et al. General and abdominal adiposity and risk of death in Europe(2008). *N Engl J Med*,359(20) pp 2105-2120.
- Powell, K.; Thompson, P.; Caspaerson, C.; Kendrick J. (1987). Physical activity and the incidence of coronary heart disease. *Annual Review of Public Health*, 8 pp 253–287.
- Ronque, E.; Cyrino, E.; Mortatti, A.; Moreira, A.; Avelar, A.; Carvalho, F. e Arruda, M. (2010). Relação entre aptidão cardiorrespiratória e indicadores de adiposidade corporal em adolescentes. *Rev Paul Pediatr*,28(3), pp 296-302.
- Ruiz, J.; Ortega, F.; Gutierrez, A.; Meusel, D.; Sjöström, M. e Castillo, M. (2006). Health-related fitness assessment in childhood and adolescence: a European approach based on the AVENA, EYHS and HELENA studies. *Journal of Public Health*, 14(5), pp 269-277.

-
- Santos, R.; Moreira, P. e Mota, J. (2010). *Estudo dos fatores de risco das doenças cardiovasculares dos adolescentes da região autónoma dos Açores*. Ed. 1, ISBN: 978-972-8687-43-4. Porto: Edições CIAFEL & DRD-RAA.
- Saraiva, J. e Rodrigues, L. (2009). *Relações entre a actividade física, aptidão física, morfológica, coordenativa e realização académica – uma perspectiva holística do desenvolvimento motor*. Viana do Castelo: IPVC.
- Sardinha, L. B.; Santos, R.; Vale, S.; Silva, M.; Raimundo, A.; Moreira, H.; Baptista, F. e Mota, J. (2011a). Prevalence of overweight and obesity among Portuguese youth: a study in a representative sample of 10-18-year-old children and adolescents. *Int J Pediatr Obes*, 6(2-2), pp 124-128.
- Sardinha, L. B.; Santos, R.; Vale, S.; Silva, M.; Raimundo, A.; Moreira, H.; Baptista, F. e Mota, J. (2011b). Waist circumference percentiles for Portuguese children and adolescents aged 10 to 18 years. *European Journal of Pediatrics* 171(3), pp 499-505.
- Shore, S.; Sachs, M.; Lidicker, J.; Brett, S.; Wright, A. e Libonati, J. (2008). Decreased Scholastic Achievement in Overweight Middle School Students. *Behavior and Psychology*, 16(7), pp 1535-1538.
- Singh, A.; Uijtdewilligen, L.; Twisk, J.; Mechelen, W. e Chinapaw, M. (2012) Physical Activity and Performance at School. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 166(1) pp 49-55.
- Siscovick, D.; Laporte, R. e Newman, J. (1985). The Disease-Specific Benefits and Risks of Physical Activity and Exercise. *Public Health Reports*, 100 (2), pp 180-188.
- Taras, H. e Potts-Datema, W. (2005). Obesity and Student Performance at school. *Journal of School Health*, 75(8), pp 291-295
- United States Department of Health and Human Services (2008). Physical Activity Guidelines for Americans. Consult 20 Mai 2010, disponível em <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/default.aspx>
-

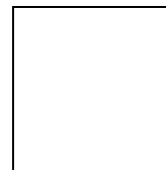
Wei, M.; Kampert J.; Barlow C.; Nichaman, M.; Gibbons, L.; Paffenberger, R.. e Blair, S. (1999). Relationship between low cardiorespiratory fitness and mortality in normal-weight, overweight, and obese men. *JAMA*, 282, pp 1547-1553.

WHO (2004). *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. Geneva: World Health Organization.

Wright, C.; Parker, L. e Craft, A. (2001). Implications of childhood obesity for adult health: findings from thousand families cohort study. *BMJ*, 323, pp 1280–1284.

ANEXO 1

FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL DO ALUNO



1) IDENTIFICAÇÃO PESSOAL

Nome: _____ N.º: _____

Idade: _____ Data de Nascimento: ____ / ____ / ____

Sexo: ____M____F

Telefone: _____ Telemóvel: _____

Email: _____@_____

Tens computador em casa? ☐ Sim ☐ Não

2) ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Nome: _____ Grau de parentesco: _____

Número de telefone a contactar em caso de urgência: _____

3) SAÚDE

Peso: _____ Kg Altura: _____ cm

Costumas ir ao médico regularmente? ☐ Sim ☐ Não

Já tiveste alguma lesão? ☐ Sim ☐ Não

Se sim, Qual/Quais? _____

Vês bem? ☐ Sim ☐ Não Ouves bem? ☐ Sim ☐ Não

Tens algum problema de saúde? ☐ Asma ☐ Hepatite ☐ Epilepsia

☐ Alergias ☐ Diabetes ☐ Bronquite ☐ Cardíaco

☐ Coluna ☐ Outros Quais? _____

Tens alguma doença que não te permita fazer a aula de Educação Física?

☐ Sim ☐ Não Qual? _____

Já alguma vez foste sujeito a uma intervenção cirúrgica?

☐ Sim ☐ Não A quê? _____

Costumas adoecer com frequência? ☐ Sim ☐ Não

4) RELACÃO ALUNO-ESCOLA

TRANSPORTES

Qual o meio de transporte utilizado? ☐ Carro ☐ a pé ☐

Autocarro

Quanto tempo demoras no percurso casa/escola? ☐ menos de 5 min.

☐ de 5 a 10 min. ☐ 11 a 15 min. ☐ 16 a 20 min. ☐ mais de 20 min.

EDUCAÇÃO FÍSICA

Gostas de praticar Desporto? ☐ Sim ☐ Não

Qual foi a tua classificação final no ano lectivo anterior? _____

Qual a tua modalidade preferida? _____ **E a que menos gostas?** _____

Que modalidades desportivas já praticaste nas aulas de Educação Física?

- ☐ Andebol ☐ Atletismo ☐ Aeróbica ☐ Badminton ☐ Basquetebol
☐ Escalada ☐ Futebol ☐ Ginástica ☐ Ténis de Mesa ☐ Voleibol
☐ Raguebi ☐ Outras: _____

Existe alguma modalidade que não tenhas abordado nas aulas de Educação

Física e gostarias que fosse abordada? Sim ☐ Não ☐ Qual? _____

O que esperas das aulas de Educação Física?

- ☐ Desenvolvimento muscular ☐ Melhorar as capacidades motoras
☐ Emagrecer ☐ Divertimento ☐ Melhorar o espírito de grupo
☐ Melhorar a saúde ☐ Bem estar ☐ Aprender as modalidades
☐ Outros: _____

5) HÁBITOS DESPORTIVOS

Já praticaste algum desporto? ☐ Sim ☐ Não

Se sim, qual? _____

Actualmente praticas alguma modalidade desportiva? ☐ Sim ☐ Não

Se sim, qual? _____

Há quanto tempo? _____ **Quantos treinos semanais?** _____

Gostarias de praticar alguma modalidade no futuro? ☐ Sim ☐ Não

Se sim, qual? _____

Alguém do teu agregado familiar pratica / praticou (risca o que não interessa) algum desporto? ☐ Sim ☐ Não

Se sim, quem e que modalidade(s)? _____

Costumas ver programas desportivos na televisão? ☐ Sim ☐ Não

Se sim, quais? _____

Costumas ler artigos/reportagens desportivas? ☐ Sim ☐ Não

6) EXPECTATIVAS

Se possível, gostarias de representar uma equipa do Desporto Escolar?

☐ Sim ☐ Não. Se sim, qual? _____

Qual a profissão que gostarias de exercer no futuro? _____

OBRIGADO PELA COLABORAÇÃO!

ANEXO 2

ARTIGO DA REVISTA DA ESCOLA

Níveis de aptidão cardiorrespiratória, obesidade, dieta mediterrânica e desempenho académico.

Professoras Supervisoras: Doutora Beatriz Pereira e Doutora Rute Santos

Professoras cooperantes: Dr.^a Manuela Ribeiro e Mestre Maria João Monteiro

Núcleo de Estágio de Educação Física da Universidade do Minho

André Lopes, Helder Freitas, Ivo Carvalhosa e Sérgio Barbosa

“Pessoas de todas as idades devem incluir atividades físicas em programas adequados de promoção da saúde e prevenção de doenças, bem como aumentar a sua atividade física diária para níveis apropriados às suas capacidades, necessidades e interesses”
(Associação Americana de Cardiologia, 1996)

A Educação Física é um processo educativo que, através do movimento, contribui para o desenvolvimento integral do ser humano. Enquanto disciplina, possui características distintas no currículo escolar, visa desenvolver as capacidades específicas como a aptidão física na perspetiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar; o aumento dos conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras; o desenvolvimento do gosto pela prática regular do exercício físico, promovendo a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio das atividades desportivas.

Neste estudo realizado na EB 2,3 do distrito de Braga participaram, de forma voluntária, os alunos do 7º ano de escolaridade. Pretendeu-se realizar o levantamento dos seguintes dados:

→ Desempenho académico (obtido através da média dos níveis do 1º período referente às disciplinas de Língua Portuguesa, Língua Estrangeira I e II, História, Geografia, Matemática, Ciências Naturais, Ciências físico-química, Educação Visual e Educação Física)

→ Aptidão Cardiorrespiratória (obtido através do teste do “vaivém” da bateria de testes do *Fitnessgram*)

→ Obesidade (obtida através do Perímetro da Cintura)

→ Dieta Mediterrânica (obtida através da aplicação do questionário *Index KIDMED*)

Ao nível de resultados, verificamos que os rapazes apresentam valores superiores no número de percursos do teste “vaivém”, o que faz corresponder a um maior consumo máximo de oxigénio, ou seja, apresentam uma melhor aptidão cardiorrespiratória.

Destaque para o facto de 52,4% das meninas e 64,5% dos rapazes se encontrarem abaixo da considerada zona saudável deste teste de aptidão cardiorrespiratória (Figura 1).

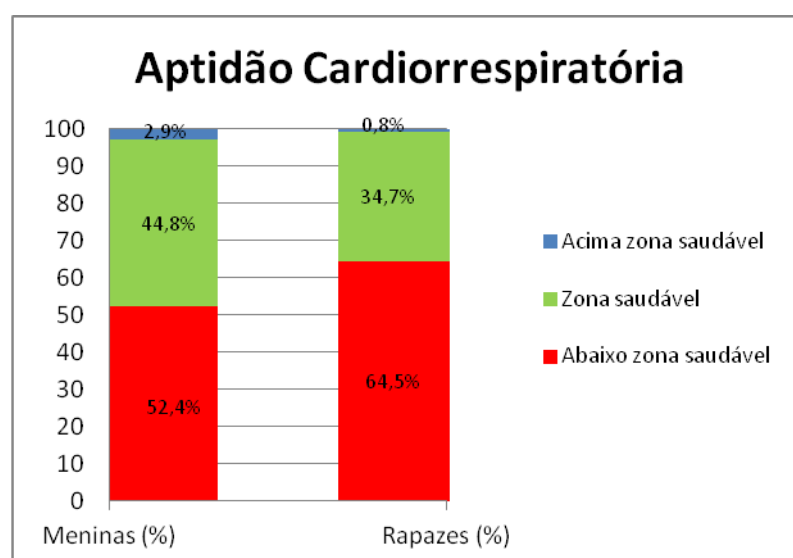


Figura 1 - Distribuição dos alunos pelos patamares do teste “vaivém”

No desempenho académico, e considerando a média dos níveis do 1º período das disciplinas, verificamos que este valor é superior no grupo das meninas (média de 3,4) enquanto os rapazes registaram a média 3,2.

Relativamente à obesidade abdominal, obtida através do perímetro da cintura (PC) podemos constatar na figura 2 que 29% da amostra encontra-se no $p \geq 85$, ou seja encontra-se em risco, pois este é um valor de referência

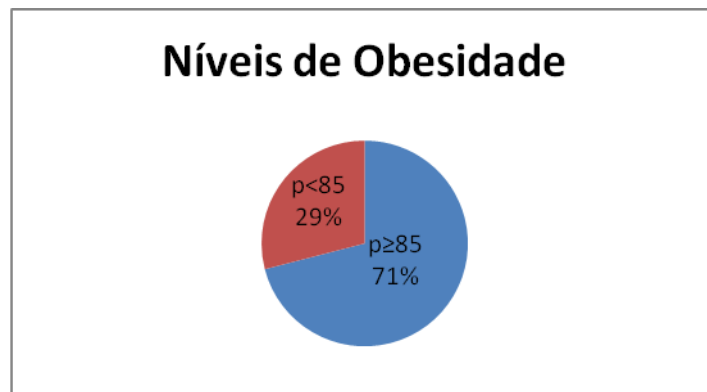


Figura 2 – Distribuição da amostra de acordo com os níveis de obesidade.

Relativamente aos resultados do Index Kidmed, verificamos que os nossos alunos apresentam uma média de 7,2 pontos. Deste modo, e de acordo com a Figura 3, encontram-se numa zona de adesão à dieta mediterrânica, com necessidade de ajustes.

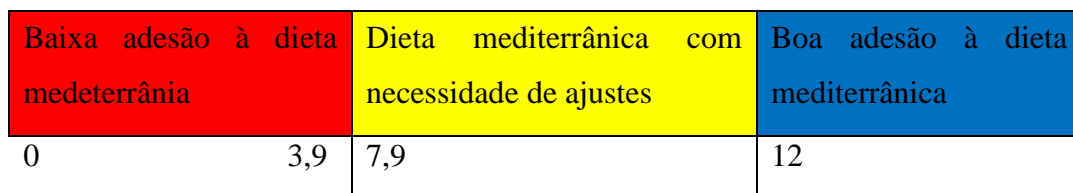


Figura 3 – Escala de adesão à Dieta Mediterrânea.

De uma forma genérica, e em termos médios, à medida que se regista um aumento da aptidão cardiorrespiratória, verifica-se também um aumento do desempenho académico, em ambos os géneros.

Existe também uma relação positiva no que diz respeito à obesidade abdominal, ou seja, alunos com registo de perímetro da cintura acima dos níveis recomendados, quando comparados com os alunos que registam perímetros da cintura dentro dos níveis recomendados, revelam piores desempenhos académicos.

Verificou-se também existir uma relação positiva com a alimentação, nomeadamente nos valores de adesão à dieta mediterrânica. Esta relação revela que os alunos com maior índice de adesão à dieta mediterrânica associada a uma boa aptidão cardiovascular, revelaram também melhores desempenhos académicos.

Em suma, podemos constatar que alunos mais ativos e com cuidados alimentares revelaram melhores desempenhos académicos.

Desta forma, a comunidade escolar, deve, encorajar e motivar as crianças e adolescentes a participarem e manterem uma atividade física regular de forma a obter de um bom nível de aptidão física associando uma alimentação equilibrada no seu estilo de vida, potenciando assim melhores desempenhos académicos.